

Неделя: Первая День вторник

Дата 10.10.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
94	Каша молочная геркулесовая	200	3.20	3.80	26.30	153.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\10	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	420	4.86	8.92	46.09	284.12
	2 Завтрак:					
368	Фрукты свежие: Бананы	100	0.40	0.40	0.80	44.00
	Обед					
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\20	5.30	4.15	12.60	85.00
336	Капуста тушеная	130	3.13	5.56	14,38	120
256	Котлеты рыбные запеченные в соусе	80	10.64	3.76	7.67	107.00
376	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.80
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за обед:	750	22.76	14.31	68.37	502.98
	Полдник:					
449	Печенье	50	1.41	2.01	14.07	142.58
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5.45	-	102.00
	Итого за полдник:	230	6,89	7.46	14.07	244,58
	Итого за день:	1400	34,51	30.69	128.53	1031,68

